

Um E-book para aqueles que estão em
busca de melhorar sua relação com o
amor

7 passos para construir um relacionamento saudável

MARÍLIA B MENDES
PSICÓLOGA

SUMÁRIO

**SAIBA UM POUCO SOBRE MIM
PÁG. 04**

**COMECE POR VOCÊ
PÁG. 13**

PASSO 1

**SAIBA SEUS LIMITES
PÁG. 18**

PASSO 2

**O QUE É AMOR PARA VOCÊ PODE
NÃO SER PARA O OUTRO
PÁG. 22**

PASSO 3

**COMUNICAÇÃO É ESSENCIAL
PÁG. 26**

PASSO 4

**FICAR JUNTO É BOM, MAS
PRECISAMOS FICAR SOZINHOS
TAMBÉM
PÁG. 31**

PASSO 5

SUMÁRIO

**CONSTRUA PILARES NA SUA VIDA
ALÉM DO RELACIONAMENTO
PÁG. 35**

PASSO 6

**NÃO TENDE MUDAR O OUTRO
PÁG. 38**

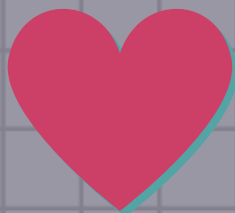
PASSO 7

**CONCLUSÃO
PÁG.45**

**CONTATOS E REDES SOCIAIS
PÁG. 51**



Conheça um pouco sobre mim...



Me chamo Marília,
tenho 31 anos, sou
Psicóloga.

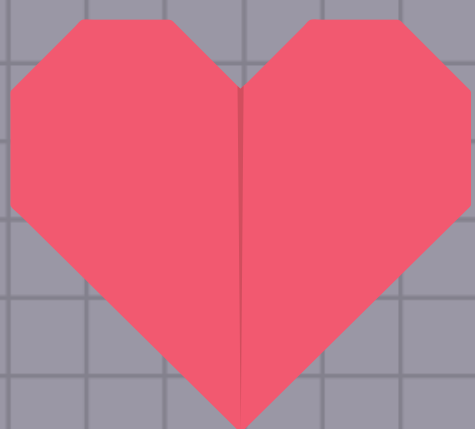
Minha história com o
amor não começou uma
maravilha e vou contar
um pouquinho para
você...



Cresci acreditando num amor que muda
as pessoas, que pode transformar o vilão
em príncipe.

Aprendi com desenhos, filmes e novelas
que o amor era algo obrigatório para ser
feliz e por isso, tínhamos que lutar com
todas as forças para nos mantermos num
relacionamento amoroso.

Comecei a namorar bem jovem e ali
percebi que o AMOR não era tão simples.



Conheça um pouco sobre mim...

Cresci sem uma informação clara sobre como construir uma autoestima saudável e com isso, acabava permitindo e perpetuando comportamentos que me feriam profundamente nos meus relacionamentos.



Conheça um pouco sobre mim...

Minha autoestima foi sendo drenada por situações de rejeição, traição e até mesmo agressões sutis (que vinham como "brincadeira"). Tive inúmeros momentos onde me questionava sobre merecer ser amada de verdade, duvidava do meu real valor e por conta de minha baixa autoestima, acabei permanecendo em relações mesmo sendo desrespeitada diversas vezes.



Conheça um pouco sobre mim...

Na época, não percebia o quanto grave era viver em relacionamentos dessa forma. Me relacionei outras vezes e a questão da minha autoestima continuou me assolando. Além do medo do abandono e da traição, fui criticada por conta do meu peso e comecei a lidar de maneira cruel comigo mesma, na tentativa de salvar meu relacionamento.

Entrei em dietas e procedimentos estéticos, em busca de melhorar a minha aparência.



Conheça um pouco sobre mim...

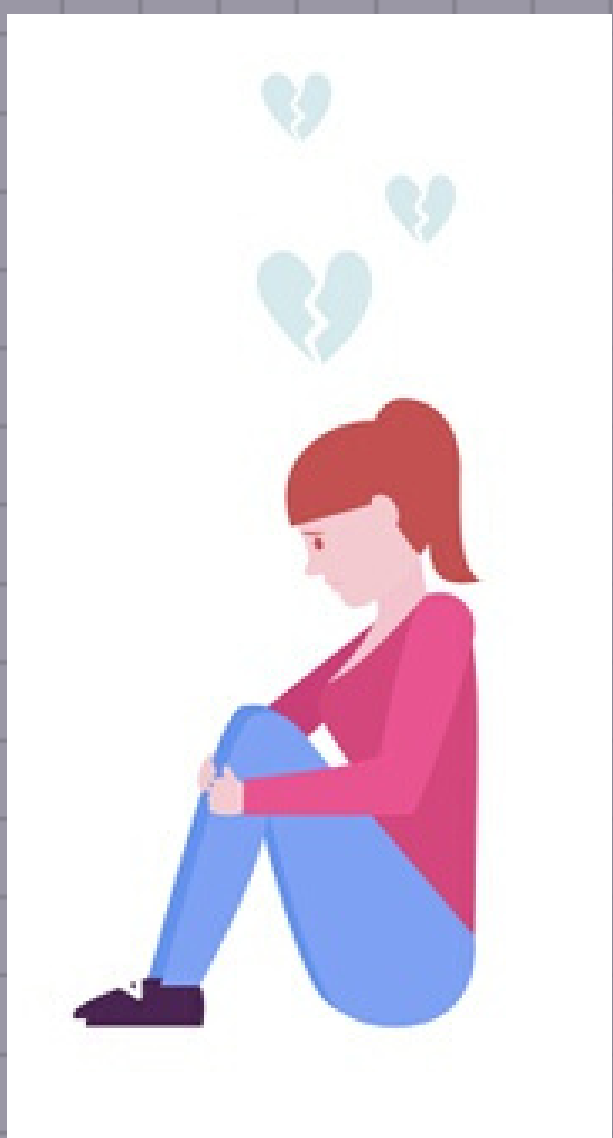
Essa busca para me tornar mais atraente para meu parceiro não me fez bem, afinal o problema da relação não era esse, eu só não conseguia enxergar.

De alguma forma, eu acreditava que melhorar minha aparência salvaria meu relacionamento, mas acabei sendo surpreendida pelo rompimento dele...



Conheça um pouco sobre mim...

Meus relacionamentos amorosos sempre eram baseados em ceder e tentar fazer tudo o que o outro queria, em busca de garantir seu amor...



Depois de um tempo, percebi que haviam muitos outros problemas na relação, mas por conta de minha crença de que só existia um único amor na vida, me **fechei para novos relacionamentos.**



Conheça um pouco sobre mim...

O tempo passou, e eu comecei a me cuidar e a resgatar antigos sonhos e planos que antes, por conta dos relacionamentos, ficaram para trás.

Comecei após um tempo a **faculdade de Psicologia** e durante os anos de formação reencontrei a vontade de me relacionar.

Iniciei um namoro com alguém completamente diferente de tudo que já havia conhecido e me permiti acreditar novamente no amor.

Nesse relacionamento, recebi apoio, carinho, respeito e atenção. E só confirmou que o amor pode sim ser leve e feliz, mas depende dos dois construírem juntos.





Conheça um pouco sobre mim...

Conforme ingressei na prática clínica, pude ver um **número gigantesco de pessoas que sofrem por amor.**



Me impressionei com o quanto o amor é um fator de grande sofrimento na vida das pessoas. A partir daí, percebi que existem muitas pessoas que não fazem ideia do que é ter um relacionamento saudável.

Comecei a estudar e falar sobre um amor consciente e leve, que agrega e ajuda a crescer, para assim informar cada vez mais pessoas sobre a saúde nos relacionamentos.



Conheça um pouco sobre mim...

Durante a minha prática, pude conhecer uma série de histórias, cada uma com sua dor. Tentarei listar as principais aqui:

- Pessoas com baixa autoestima;
- Pessoas sofrendo por relações abusivas;
- A busca por um par sem sucesso;
- Dificuldade de lidar com questões pessoais e os conflitos no relacionamento;
- Ciúme excessivo;
- Medo da solidão;
- Medo de julgamento da sociedade por ter se divorciado/separado;
- Visões distorcidas do amor (assim como eu no começo da minha história);
- A dor das traições, do abandono e rejeição.

Esses são apenas **alguns** dos exemplos das **dores** que já me deparei durante a minha atuação como Psicóloga e que entendo que precisamos refletir mais sobre, para entender o que é um relacionamento saudável e como construí-lo.



Passo 1

Comece por você



Passo 1 - Comece por você

Antes de pensar sobre construir um relacionamento saudável, você precisa pensar primeiro sobre você.

A nossa **forma de amar** é construída desde quando éramos crianças, através do modo como os nossos pais (ou aqueles que cuidam de nós) expressam o amor por nós.

Nem sempre eles mostram o amor de forma clara ou até mesmo saudável, o que faz com que a gente construa a visão de amor distorcida e a autoestima seja prejudicada.

Por exemplo, se você cresceu num ambiente onde era amado, cuidado, recebia carinho, elogios, incentivo, ouvia palavras de aceitação e apoio, frases que mostravam o seu valor, provavelmente você cresceu com uma visão positiva de si mesmo.

Agora, se você cresceu num ambiente onde era criticado, desvalorizado, ofendido, rejeitado, duvidado, agredido, abandonado, ouvia palavras duras, com brigas e conflitos, é possível que você tenha uma visão negativa sobre si.

Passo 1 - Comece por você

Autoestima é a forma como você sente, percebe e vê a si mesmo.

É a visão, pensamento e o sentimento que você tem de você mesmo, que podem ser positivos ou negativos.



Positivo: Sou capaz, sou eficiente, boa profissional, me sinto bem com minha aparência, me sinto realizada, posso ser amada pelo que sou, etc.



Negativo: Sou ridícula, feia, não sou interessante, não consigo fazer nada direito, ninguém se atrai por mim, faço tudo errado, não é possível que alguém me ame, etc.

Passo 1 - Comece por você

Pessoas com **baixa autoestima** tendem a ter medo de rejeição e abandono, medo de desagradar o parceiro, de dizer não, acreditam que só serão amadas SE fizerem algo por isso, logo, se questionam se merecem o amor, tendem a sentir muito ciúme, pois são bastante inseguras, e grande parte das vezes nutrem dependência do relacionamento, entre outras coisas.

É a autoestima que faz com que a gente saiba o nosso valor, por isso, quando estamos com a autoestima saudável, nós reagimos e nos prevenimos de situações que possam nos magoar.



Passo 1 - Comece por você

O **autoconhecimento** é um dos principais fatores para construir um bom relacionamento, seja amoroso ou outro tipo, pois quando temos conhecimento de nossas emoções e sabemos como lidar com elas, principalmente nos conflitos, podemos evitar aquelas brigas gigantescas que sempre acabam em nada, com mágoas e ressentimentos e que podem destruir os vínculos.



Outra coisa bastante importante sobre o autoconhecimento é que ele permite que você saiba quais são os seus **limites**, que iremos abordar no próximo passo.

Passo 2

Saiba seus limites



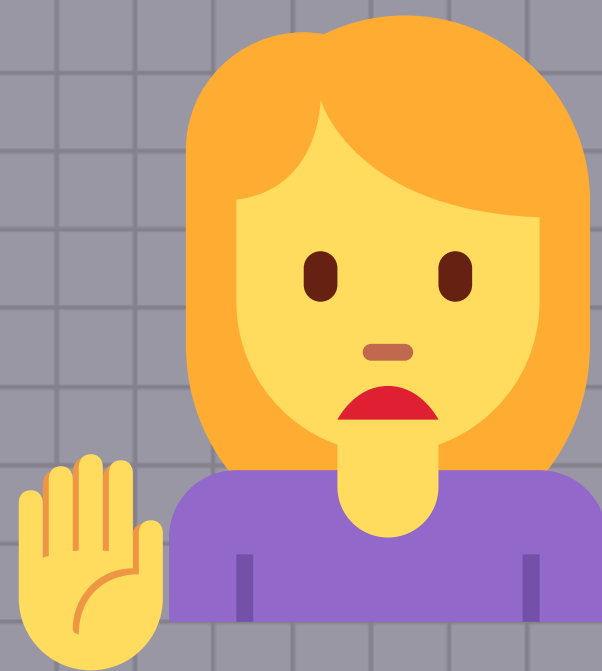
Passo 2- Saiba seus limites

O que é **LIMITE**?

É aquilo que você delimita, restringe ou não deixa passar.

Por qual motivo ele é importante?

Para que você saiba o que é aceitável e não aceitável dentro do seu relacionamento e como agir quando identificar que algo chegou no seu limite.



Por exemplo: você está num relacionamento amoroso, mas após um tempo seu parceiro(a) começa a ter crises de ciúme e te ofende, grita e xinga nas brigas.

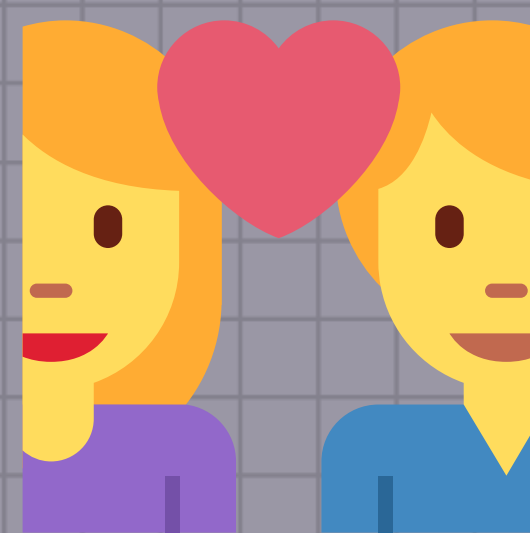
Se você sabe que um dos seus limites é a pessoa gritar com você e te ofender, no primeiro momento em que a pessoa fizer isso, você se posiciona e fala o quanto isso é **inaceitável**.



Passo 2- Saiba seus limites

Os **limites** são muito importantes para que você saiba quando a sua relação estiver indo para um caminho negativo.

Algumas pessoas podem achar que você reclama demais e é cheia(o) de frescuras, por exemplo, mas só você sabe o que aquele comportamento do seu parceiro(a) faz você sentir, portanto não permita que as pessoas ultrapassem seus limites, sejam elas quem forem.



Você ser consciente do que é grave e inaceitável no seu relacionamento, faz com que você ensine o outro como você gosta ou não de ser tratada(o).

Se você permite que outro ultrapasse seu limite, você não só está **prejudicando a si mesma(o)**, como também está ensinando o outro que "tudo bem" ele(a) fazer algo que te desagrada/machuca/ofende.



Passo 2- Saiba seus limites

Infelizmente existe uma crença cultural de que o amor "tudo deve suportar".

Isso é muito preocupante, pois algumas pessoas fazem a compreensão dessa afirmação como se mesmo em situações de desrespeito, ofensas e até mesmo agressões, devêssemos ficar no relacionamento em nome do AMOR.



Nem tudo pode ser "compreendido" ou "relevado".

Quando alguém te machuca, agride, ofende, é necessário agir para que não se torne algo ainda maior.

Passo 3:
O que é amor para
você pode não ser
para o outro



Passo 3

O que é amor para você pode não ser para o outro

Todos criamos uma visão do que é o amor com base nas nossas experiências e as influências que tivemos ao longo da vida. Porém, isso não significa que o outro veja da mesma forma que você!



Durante toda a minha experiência em atendimentos clínicos, pude perceber que muitos conflitos em relacionamentos amorosos começam por um motivo que pode ser surpresa para alguns: eles amam de forma diferente.

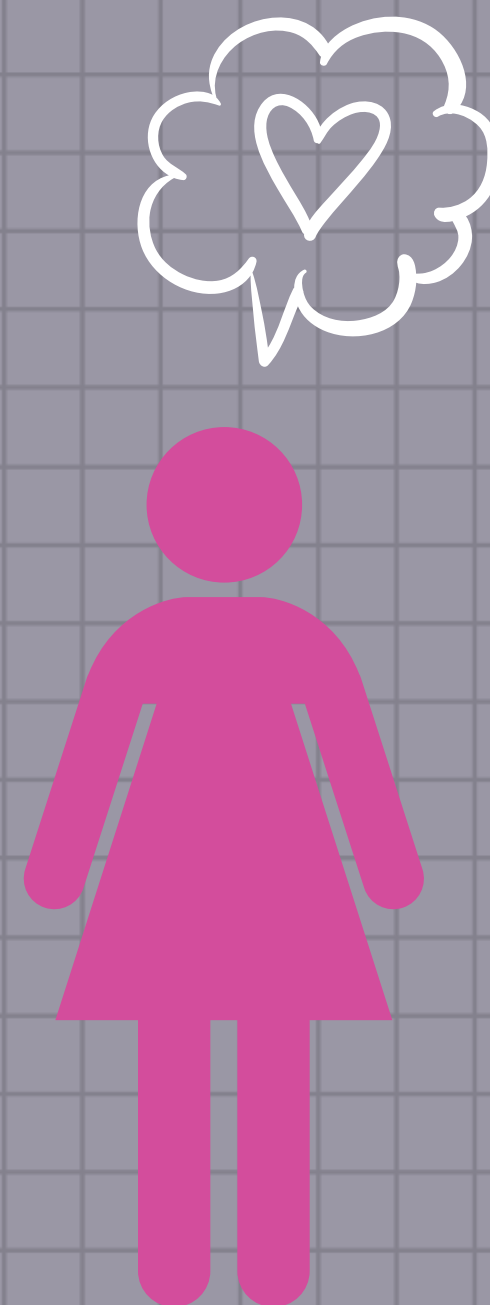
Passo 3

O que é amor para você pode não ser para o outro

Vou dar exemplos:

Para Joana, amor significa algo mágico, como nos filmes e novelas, sonha com o amor eterno. Estar em um relacionamento, para Joana é o grande sonho da vida dela e acredita que para manter o relacionamento, ela precisa relevar os problemas do parceiro. Joana acredita que ciúme é prova de amor, e entende que para se sentir amada precisa de várias ligações por dia com o namorado, assim como demonstrações públicas de afeto.

Joana defende que precisa ver o parceiro 4 dias na semana, para se manter presente na vida dele.

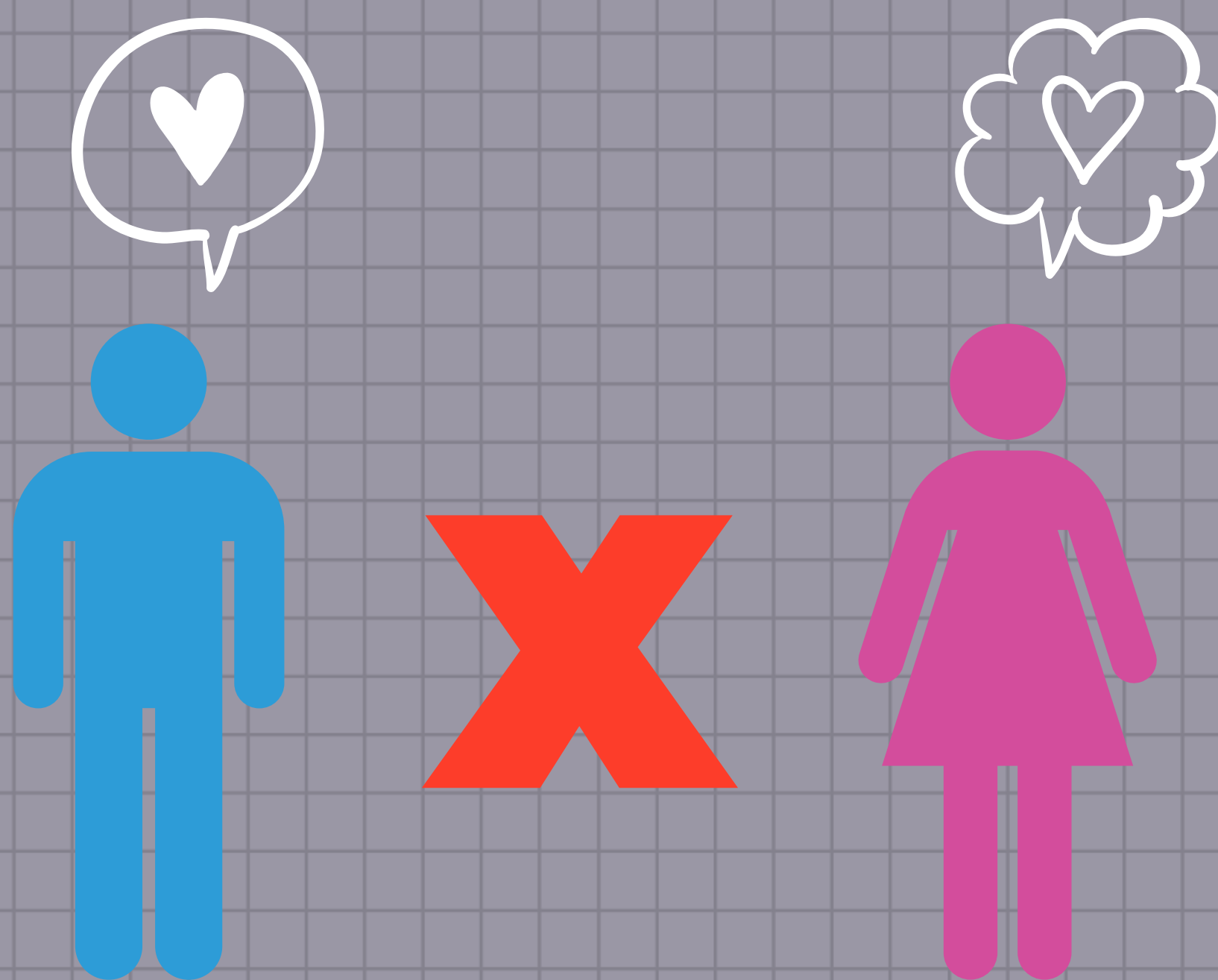


Ricardo aprendeu que amor é algo simples, sem muitos enfeites e nada fantasioso, como já viu em filmes românticos. Não sendo necessário lembrar toda hora o sentimento que tem pela parceira. Para ele, participar da rotina da casa, cuidar do cachorro, é uma forma de mostrar o amor dele por Joana. Ricardo acredita no casamento como família e não consegue ser carinhoso ou "meloso". Ele não sente ciúme, pois acredita que após o casamento não precisa ter medo de perder a parceira.

Passo 3

O que é amor para você pode não ser para o outro

Percebe que a visão que Joana e Ricardo têm de amor é completamente diferente? Mas a diferença de pensamento entre eles não condena o relacionamento, mas em alguns momentos pode gerar conflitos graves se eles não souberem lidar com isso.



É importante dizer que nem todos os conflitos são ruins, pois a própria diversidade de pensamentos faz com que nos deparemos com eles em algum momento da vida. Pode parecer estranho, mas existem conflitos positivos, pois contribuem para nosso desenvolvimento nos relacionamentos.



Passo 4:
Comunicação é
essencial

Passo 4: Comunicação é essencial



Quem nunca viu ou viveu uma cena assim?

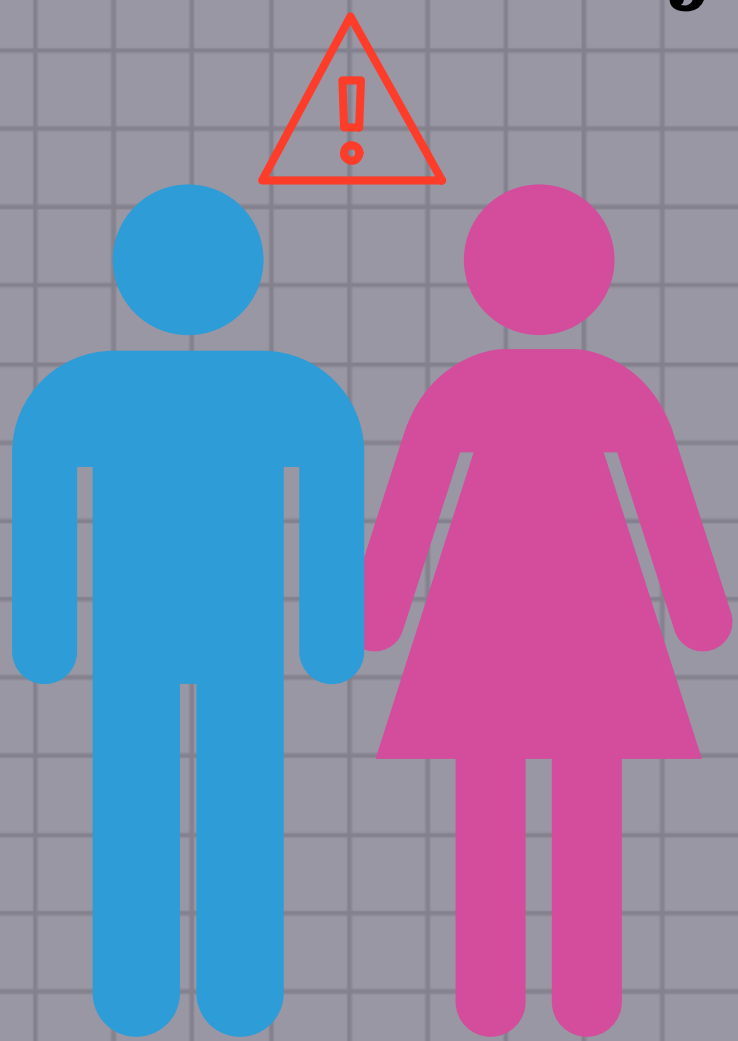
Sim, é muito comum casais discutirem, mas o modo como eles colocam as suas opiniões faz toda a diferença.

Conflitos fazem parte de qualquer relação, seja ela amorosa ou não, mas o importante é o modo como as pessoas envolvidas reagem e gerenciam esses momentos.

Passo 4: Comunicação é essencial

Existe aquele casal que prefere fingir que o problema não existe... Tem aquele que simplesmente não perde uma briga... Tem também os casais que ficam brigando por dias... e aqueles que os dois são teimosos e a briga nunca tem fim...

Enfim, existem muitos exemplos que poderíamos falar, mas vamos usar aqui o nosso casal já conhecido Joana e Ricardo.



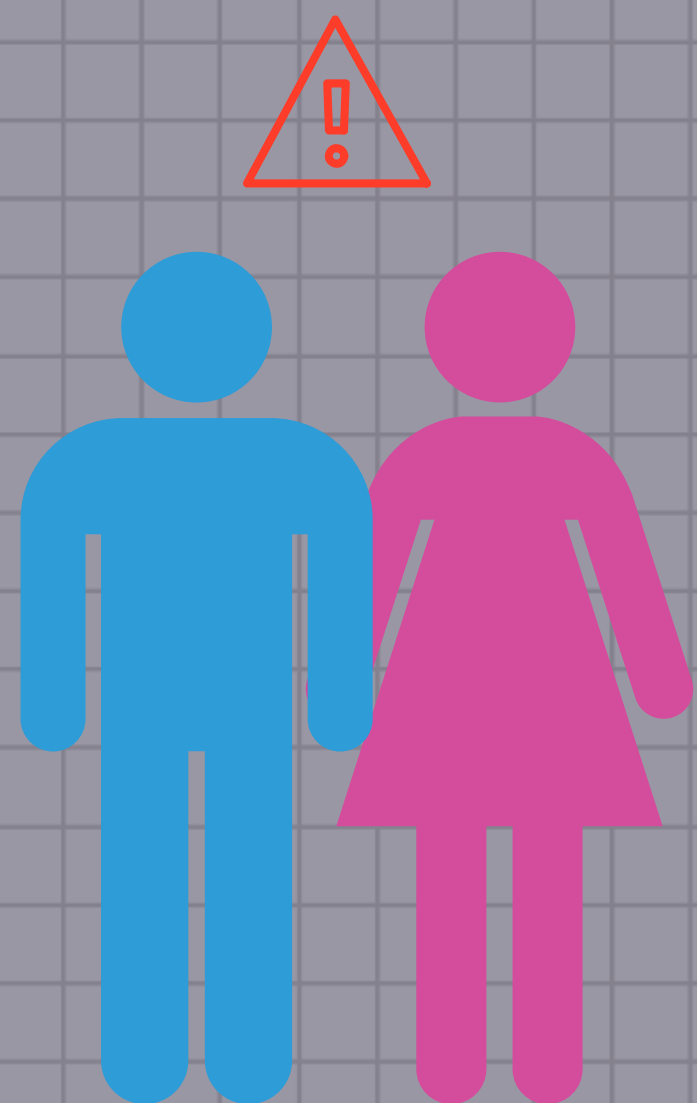
Joana tem o hábito de acusar Ricardo de tudo o que ele não faz pelo relacionamento.

Critica sua falta de cuidado, seu jeito de não a procurar quando estão brigados.

Ricardo é aquele cara que evita briga a todo custo. Fica magoado com as coisas que Joana fala, porém não procura esclarecer suas diferenças, o que faz com que os conflitos cresçam, uma vez que Joana não entende os motivos dele agir como "se não se importasse com seu relacionamento".



Passo 4: Comunicação é essencial

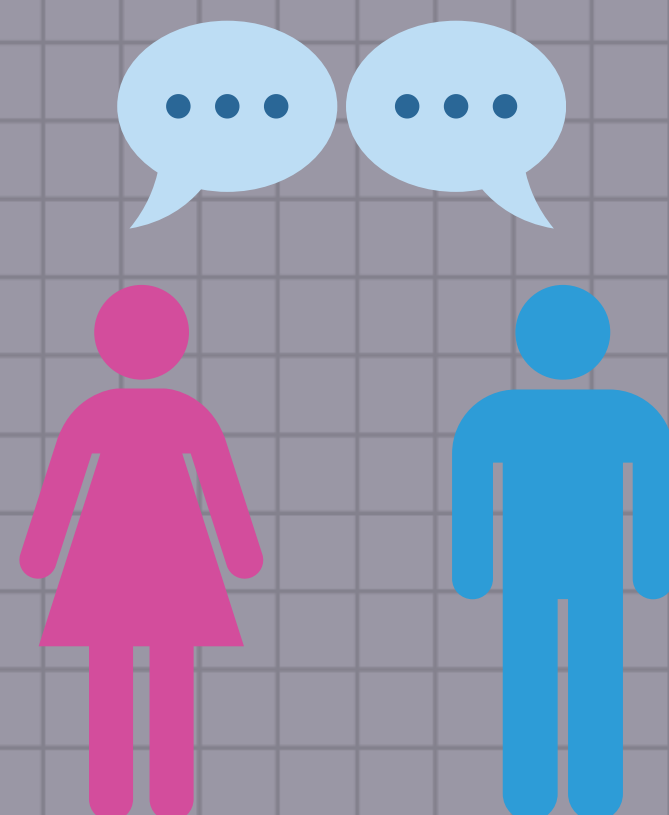


Ricardo se importa, porém não acredita que entrar na discussão irá resolver. Então, as DRs deles continuam sem resolução.

Quando falamos sobre um relacionamento saudável, um dos fatores que acredito ser muito importante aqui é o **DIÁLOGO**.

Joana acredita ser óbvio o que ela precisa de Ricardo (um carinho, uma postura mais romântica) e acaba ficando sempre irritada, agindo com grosseria com o marido, mas como Ricardo tem uma visão diferente de relacionamento, ele não consegue entender o motivo da irritação de Joana, e evita falar sobre pois acredita que ela ficará mais brava.

O **diálogo** permite que o casal procure junto uma solução para o problema, no intuito de entender os limites do outro e assim possam entrar num acordo. Nem todo conflito é negativo. Tudo dependerá do quanto o casal está disposto a se ouvir e a conversar sem querer atacar o outro.





Passo 4: Comunicação é essencial

Itens essenciais numa conversa:



1

OUVIR: é necessário estar aberto a ouvir o que o outro tem a dizer. Nem sempre o que a gente entende da situação é o que é na realidade, como vimos no caso de Joana e Ricardo.

Lembre-se: É necessário que as duas partes estejam dispostas a ouvir.



2

FALAR: esse é um fator muito importante. Não é apenas dizer o que lhe vier na cabeça. Numa discussão, precisamos saber como falar, pois dependendo da forma como falamos algo para o outro, ele pode levar como ofensa ou ataque, e aí pode se tornar em uma briga.

Falar com uma comunicação não violenta, sem acusar o outro, garante uma comunicação mais efetiva e previne que ambos se magoem com ofensas e acusações sem fundamento.



3

BUSCAR SOLUÇÕES: os conflitos existem para que possamos pensar sobre nossas diferenças com o outro. Com os conflitos, o casal pode pensar junto em um "meio termo", de forma que a questão atual seja cuidada. É necessário saber negociar e saber quando ceder ou não.



Passo 5:

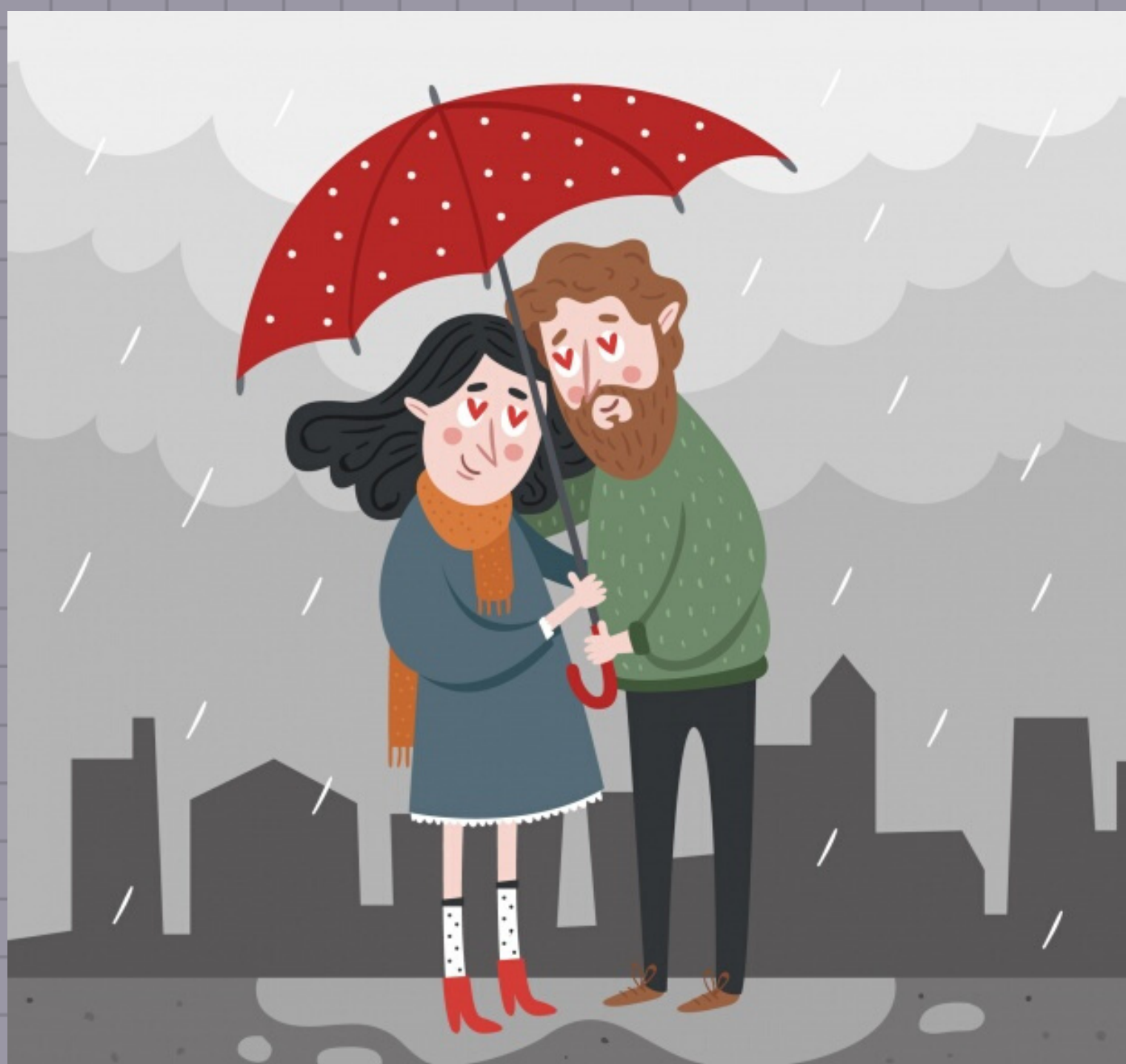
Estar junto é bom, mas
precisamos ficar sozinhos
também

Passo 5:
**Estar junto é bom, mas precisamos
ficar sozinhos também**

Quando nos apaixonamos, tudo o que queremos é estar junto né?

Mal saímos de perto do nosso amor e já estamos com saudade... Desligamos o telefone, mal vemos a hora de ligar de novo!

Sair com os amigos já não tem mais tanta graça, queremos ficar grudadinhos com nosso amor o máximo que a gente conseguir.



No início do relacionamento é comum a gente se sentir assim, meio "obcecado" pelo nosso amor, mas isso deve ser passageiro, pois precisamos manter a nossa vida além do relacionamento.



Passo 5:

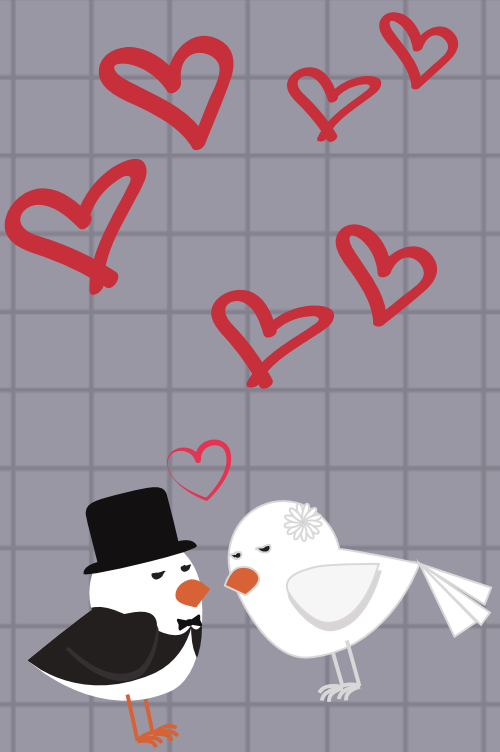
Estar junto é bom, mas precisamos ficar sozinhos também

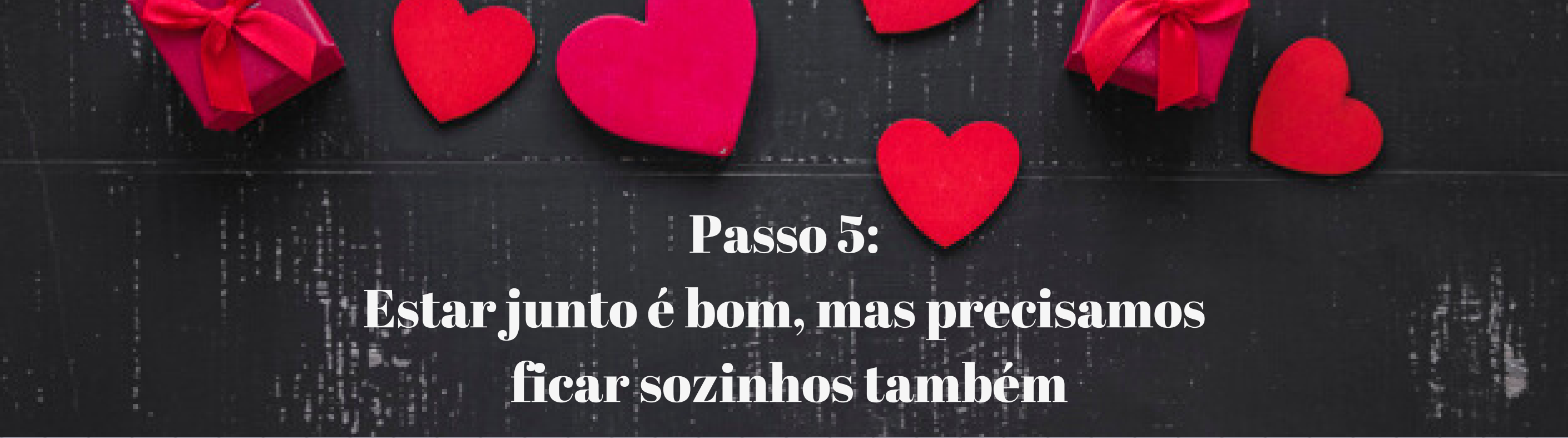
Muitos casais se deixam levar pela paixão e seguem um caminho de isolamento, afastando-se das suas vidas individuais para viver apenas a do casal.

O que percebo nos meus estudos sobre relacionamentos amorosos, é que quanto mais nós deixamos a nossa vida "individual" de lado para viver a do relacionamento, maiores as chances de ficarmos infelizes com o relacionamento. Louco isso né?!

Quando deixamos de ser nós mesmos, nossos sonhos, nossos amigos, nossos planos, acabamos deixando nossa identidade de lado, e isso é um fator **prejudicial** para a nossa autoestima.

Algumas pessoas acreditam que para manter o relacionamento, devemos doar 100% de nosso tempo nele, vivendo, respirando apenas o que se passa ali dentro, mas fica aqui a pergunta: e se o relacionamento acaba? Quem será você depois dele??



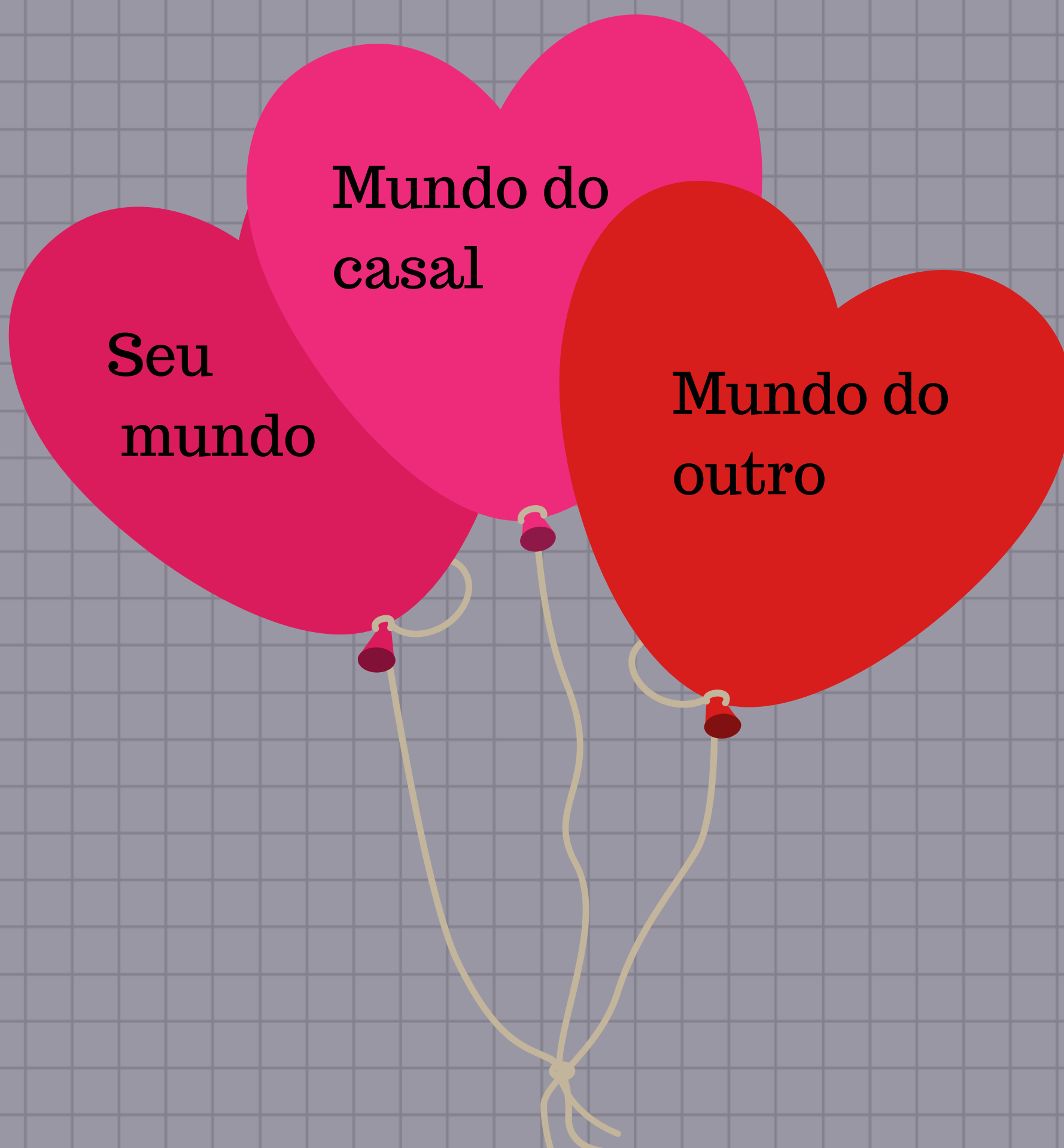


Passo 5:

**Estar junto é bom, mas precisamos
ficar sozinhos também**

No relacionamento saudável, devem existir o que eu chamo de **3 mundos**, que são três identidades: a do outro, a sua e a do casal (que é a identidade que vocês constroem juntos).

É necessário manter essas identidades no relacionamento, para que você tenha outros "pilares" na sua vida que não só o relacionamento.





Passo 6:
Construa pilares
na sua vida além
do relacionamento

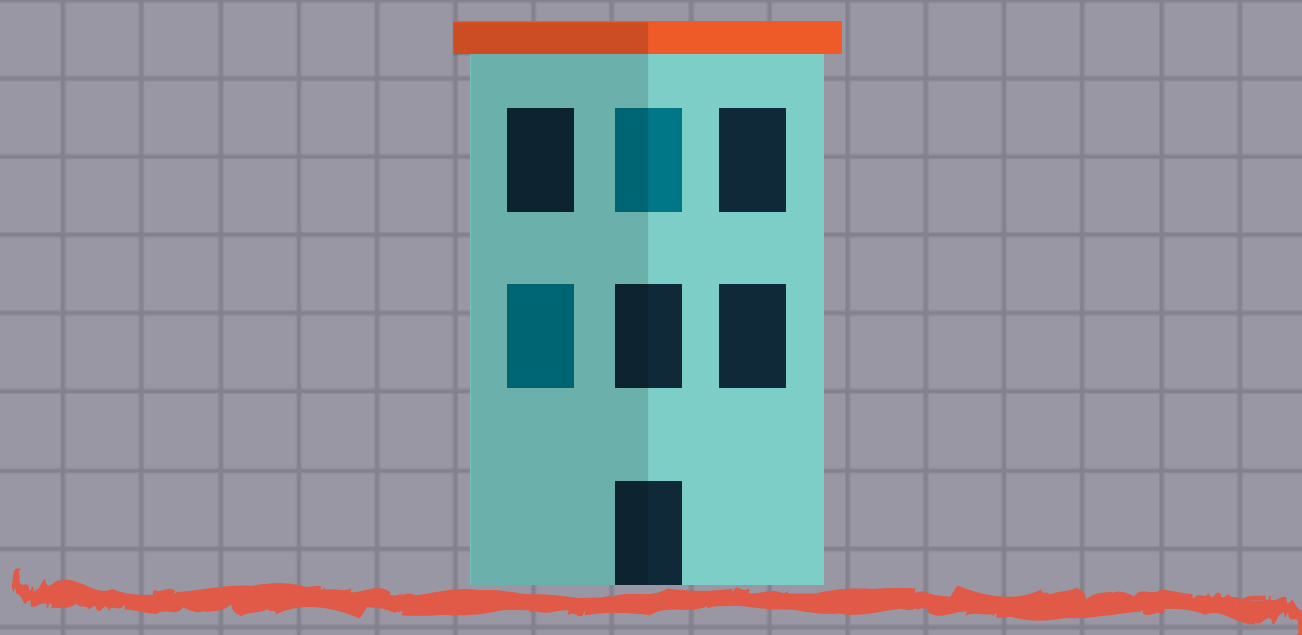


Passo 6: Construa pilares na sua vida além do relacionamento

Costumo dizer aos meus pacientes que **somos como prédios**. Precisamos de uma estrutura sólida para dar conta dos balanços da vida.

Algumas pessoas tendem a cultivar apenas um pilar desse prédio: o relacionamento amoroso.

Quando a relação fica abalada por algum motivo, ou até mesmo acaba, a pessoa se vê sem estrutura e seu prédio acaba balançando e correndo risco de cair.



O que constrói os pilares dos nossos prédios?

- Vida profissional;
- Amigos;
- Família;
- Sonhos;
- Projetos;
- E tudo mais que você entende que é importante para você e poderia ser motivação, realização e suporte na sua vida.

Passo 6: Construa pilares na sua vida além do relacionamento



Se você não mantém essas bases na sua vida, mantendo apenas o seu relacionamento como seu apoio, você pode se encontrar sem chão em momentos que seu relacionamento não está bem.

Relacionamentos amorosos são um aspecto bem importante na vida das pessoas, mas não pode ser visto como o único capaz de oferecer momentos de felicidade.

Procure construir outras bases além do relacionamento, assim você mantém não apenas a sua saúde emocional, nutrindo a sua própria identidade, mas também a saúde do seu relacionamento.

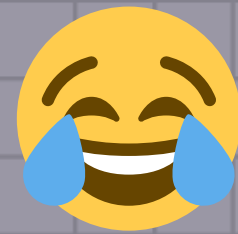
Passo 7:
Não tente mudar
o outro





Passo 7: Não tente mudar o outro

Ahhh **criar expectativas**... se tem algo que somos mestres é nisso né?



Criamos expectativas diante de uma série de coisas na nossa vida e com relacionamentos não seria diferente.

É muito comum pessoas que já sofreram em outros relacionamentos quererem controlar o outro para serem aquilo que acham que é bom.

Você já conheceu alguém que idealiza tanto um(a) parceiro(a) que acaba se decepcionando quando conhece alguém e essa pessoa não atende às expectativas? Bem comum! E isso tudo se agrava ainda mais quando se tenta moldar o outro naquilo que gostariam.



Passo 7: Não tente mudar o outro

A idealização é algo que pode prejudicar os relacionamentos.

Idealizar significa pensar em algo como **ideal** ou **modelo** e buscar aquilo.

Algumas pessoas esperam apenas aquilo que entendem que é o "melhor" no relacionamento, e aí deixam de viver o novo, não se abrindo para outras experiências.

Por sonharem demais, acabam perdendo as oportunidades.



Passo 7: Não tente mudar o outro

Ninguém gosta de ser moldado o tempo todo, não podendo ser quem é de verdade, sem agir espontaneamente.

No nosso caso de Joana e Ricardo, por ela sonhar com uma pessoa que não existe no marido, ela acaba sufocando ele ao exigir atitudes, reações, demonstrações de afeto que não são dele e ele acaba desmotivado, pois sabe que Joana não quer aquilo que ele tem a oferecer.



Quando o outro tem a liberdade de se mostrar, podemos nos surpreender com coisas diferentes do que esperávamos.

Mas, por qual motivo agimos assim? Tentamos mudar o outro?

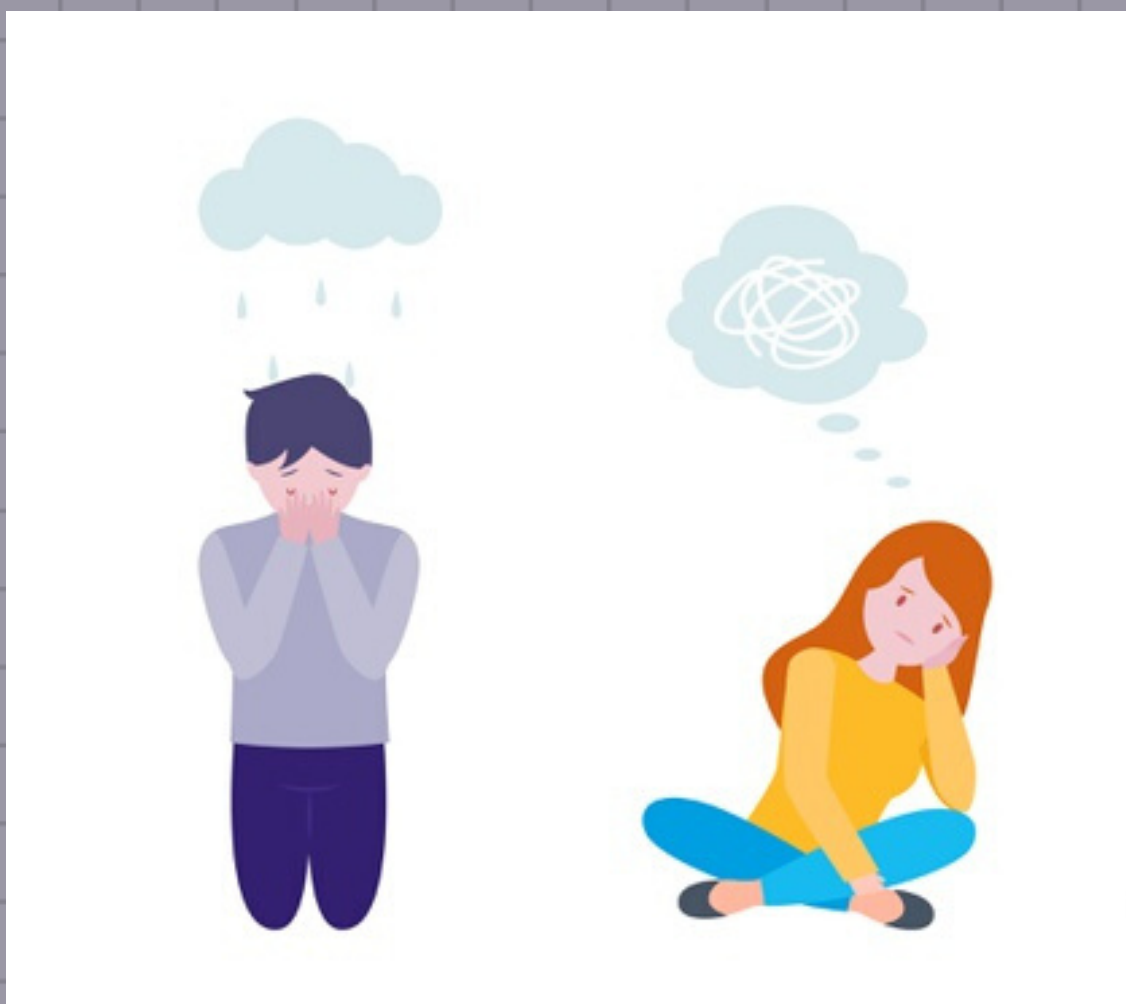
Os motivos podem ser vários, mas é muito comum o medo da decepção. Na intenção de prevenir um sofrimento futuro, a pessoa age e já cobra do outro aquilo que ela espera, pois tem medo de não ser atendida nas suas expectativas.

Passo 7: Não tente mudar o outro

É claro que quando nos envolvemos com alguém queremos que dê certo e a gente se esforça para isso...

Mas, cuidado com sua **ansiedade**, não permita que ela controle o seu jeito de amar e acabe prejudicando o relacionamento.

Escute mais o que o outro tem a dizer, não apenas nas palavras, mas nas ações dele também.



As decepções fazem parte da nossa vida e servem para que a gente aprenda com elas. Nos relacionamentos, não trazem apenas sofrimento, mas também nos faz mais experientes e mais seletivos com quem nos relacionamos.

Pessoas que já sofreram demais tendem a serem cuidadosas em excesso e acabam construindo uma imagem de alguém "modelo", difícil de encontrar.

Passo 7: Não tente mudar o outro



Manter nossa identidade e permitir que o outro tenha a dele no relacionamento faz com que a gente se torne interessante para o outro, pois sempre teremos algo novo, algo nosso. Afinal, quem não gosta de novidade?

Quem gosta de ver o mesmo episódio de série todo dia?
E comer a mesma comida em toda refeição?

Quando temos algo novo, nós temos mais interesse e isso contribui para que o casal esteja sempre se descobrindo e aprendendo juntos.





Passo 7: Não tente mudar o outro

Mas um **alerta** aqui: NEM TUDO DEVE SER ACEITO NO JEITO DO(A) PARCEIRO(A)!

Se a pessoa tem comportamentos que te agridem, seja psicologicamente e/ou fisicamente, você precisa ter cuidado!



Se o "jeito" da pessoa te tratar faz você ficar triste, magoada(o), ofendida(o), ressentida(o), com medo, assustada(o), isso não deve ser considerado natural no relacionamento.

Quando falo sobre aceitar o parceiro como ele é, estou falando sobre aspectos da personalidade, de quem ele é, sem você tentar mudar a pessoa.

Se ela não é aquela pessoa super ultra carinhosa, e mesmo ela tentando, não é o que você espera é uma coisa. É algo que faz parte do modo como aquela pessoa expressa o seu amor.

Agora, se a pessoa te xinga porque você foi ao shopping com as amigas(os), por exemplo, isso já é outra história e você deve se posicionar para que isso não se torne um relacionamento tóxico ou até abusivo.

CONCLUSÃO



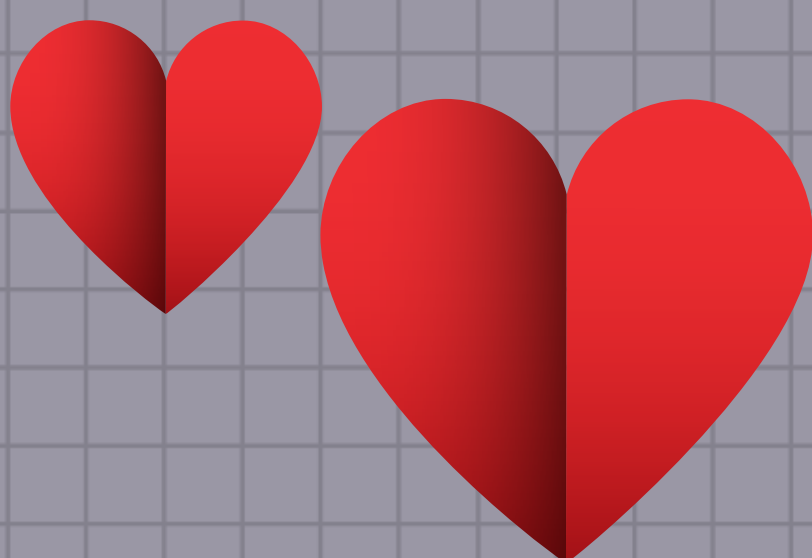
CONCLUSÃO

O que diferencia o **sucesso** nos relacionamentos é o **tempo que investimos em nossa saúde**.

Existem crenças sobre o amor e sobre nós mesmos que influenciam fortemente em como nos relacionamos.

Se você:

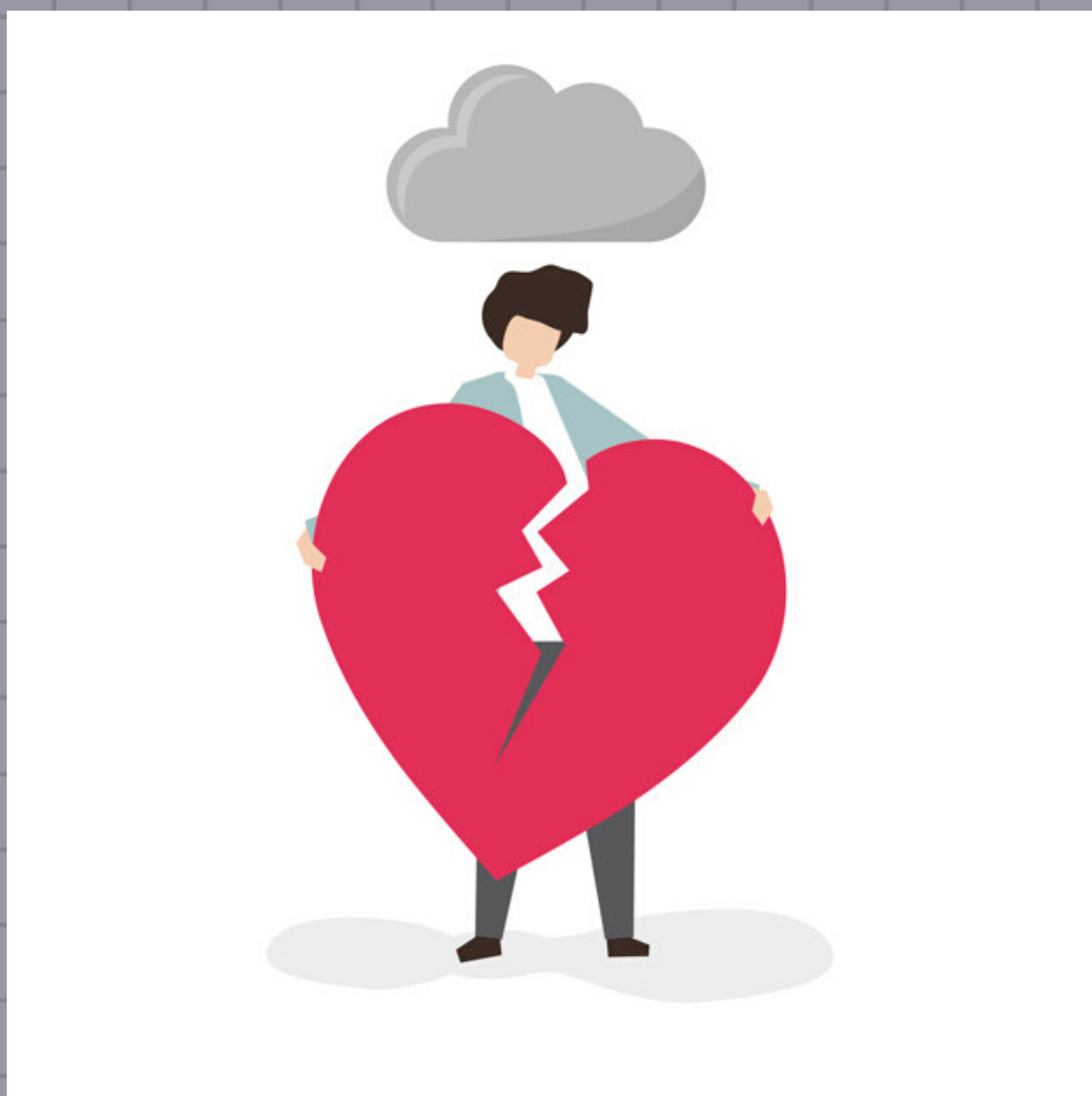
- Acredita em coisas que não são saudáveis (exemplo: "é normal marido trair e ofender a esposa", etc.);
- Se você tem crenças distorcidas sobre o que é o amor (exemplo: "amor é eterno e único, se me apaixono uma vez nunca mais amarei novamente", etc);
- Se você não é saudável com você mesmo (não se cuida, não trata seus traumas, não desenvolve sua autoestima e amor próprio), você tem grandes chances de ter experiências negativas com o amor.



CONCLUSÃO

Vejo pessoas investindo tempo e dinheiro na busca pelo amor, como tratamentos estéticos, plásticas, sites de relacionamento, coisas religiosas para trazer o amor em 7 dias, mas não investem em coisas que cuidam da saúde emocional.

Muitos culpam o cupido, a sorte, o outro... mas não procuram entender o que elas mesmas tem feito para não terem sucesso no amor.



Para se relacionar de maneira saudável com os outros você precisa observar também como estão as suas ações nesse complexo processo.

Eu acredito que eu mereço um amor sincero? Eu acredito que mereço respeito e ser bem cuidada(o)?

Eu sei o valor que eu tenho? Sei dizer não? Sei me posicionar?....

CONCLUSÃO

Ter uma relação saudável é ter paz, se sentir bem naquele lugar e agregar de alguma forma na sua vida, que te ajude a crescer, mesmo que às vezes ele possa acabar.

Atenção: ter uma relação saudável não significa que jamais terão problemas, nem que ela durará para sempre, ok?

Agora.. chegamos ao final desse e-book...

e eu tenho uma **má** e uma **boa** notícia para você sobre o AMOR...





CONCLUSÃO



A MÁ NOTÍCIA é que não existe mágica, poção poderosa ou passo a passo exato para garantir a felicidade no amor.



A BOA NOTÍCIA é que a saúde no amor começa na melhor pessoa para fazer isso acontecer: VOCÊ. Se você está saudável, você se relaciona com pessoas que estão no mesmo caminho e ambos podem construir a saúde no relacionamento!

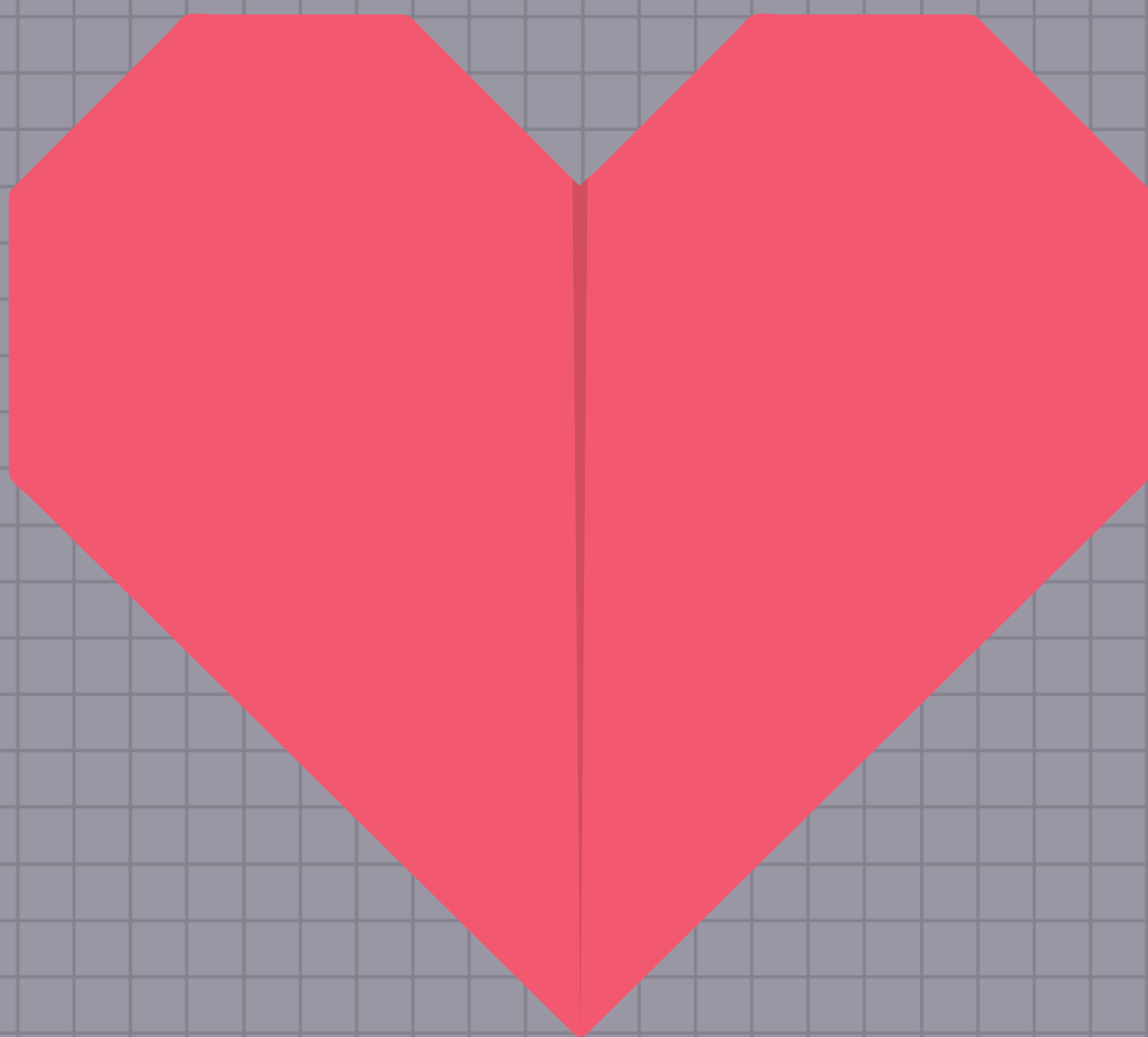
O seu compromisso em relação a você mesma(o) e a sua postura de se responsabilizar por sua felicidade faz toda a diferença quando estamos falando sobre o amor.

**Ufaaa! Acabamos essa jornada!
Obrigada por ter ficado até o final!**

**Se esse e-book te ajudou de alguma
forma, por favor, não deixe de me
contar!**

**Ele foi produzido com muito carinho, e
vou ficar muito feliz em saber de você
como te ajudou!**

**Quem sabe até não produzo outros
conteúdos com temas relacionados!**



Se deseja ter acesso a mais conteúdos como esses, acompanhe meu trabalho pelas redes sociais, onde eu compartilho meu dia a dia, experiências e ideias que aparecem no consultório, reflexões e aprendizados sobre meus atendimentos, e muito mais.



Clique sobre o ícone para acessar o Facebook ou Instagram



Clique sobre o ícone do Whatsapp para iniciar uma conversa

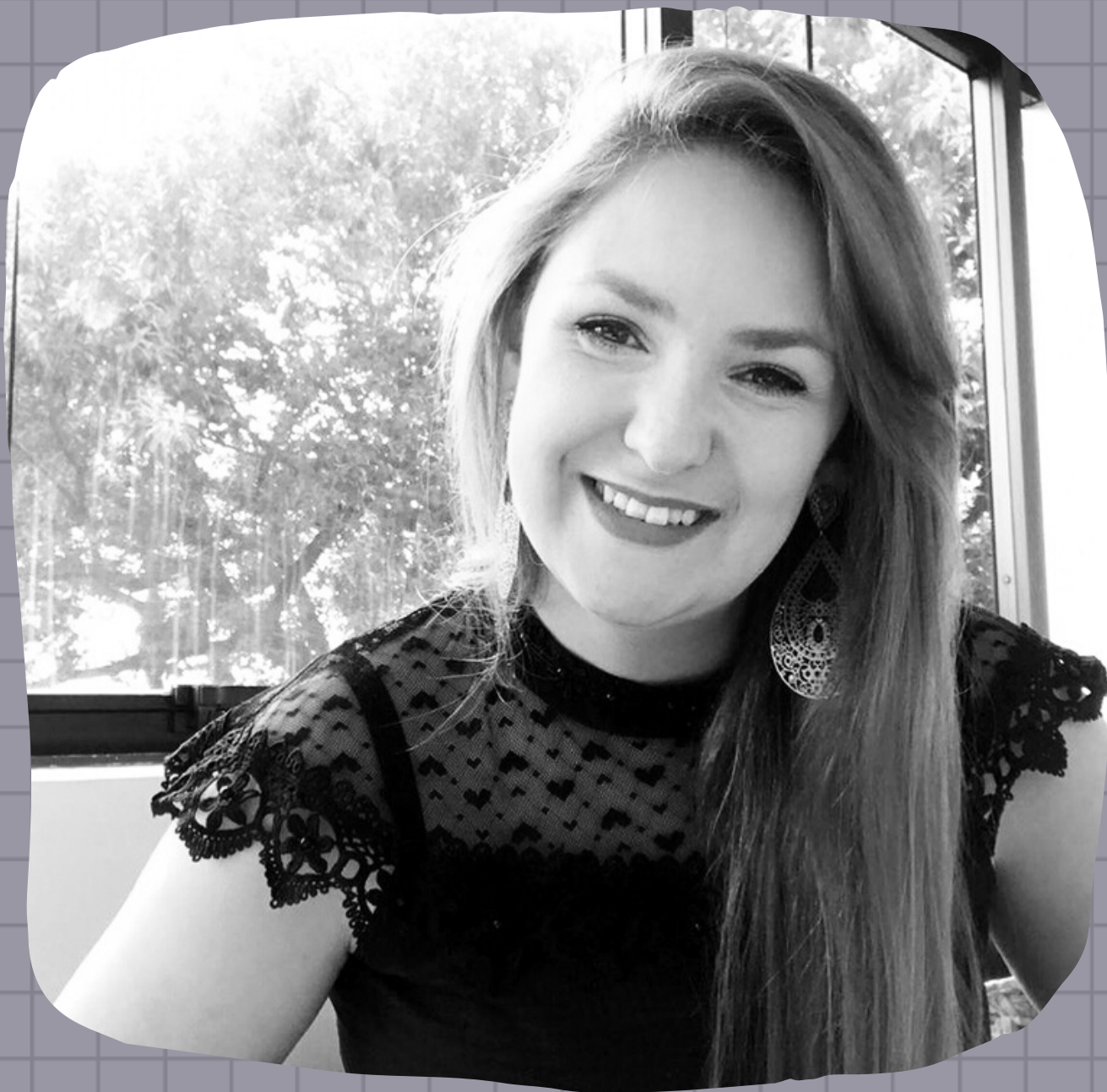


mariliamendes.psi@gmail.com

Foi um grande prazer!

Um grande beijo!

Nos vemos em breve!




Marília B Mendes
Psicóloga
